هذا الكتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) هو دليل لتقوية علاقة الحب بين الأزواج. يوضح كيف يختلف الرجال والنساء في كل جانب من جوانب الحياة. لا يتواصل الرجال والنساء بشكل مختلف فحسب ، بل يفكرون ويشعرون ويفهمون ويستجيبون ويحبون بشكل مختلف.

❖الرجال من المريخ النساء من الزهرة

تخيَّل أنَّ الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، وفي أحد الأيام اكتشف أهل المريخ أهل الزهرة وبلمحة خاطفة أعجبوا بأهل الزهرة ووقعوا في حبِّهم فسارعوا لاختراع سفن فضائية وطاروا للزهرة.

فتح أهل الزهرة أذرعهم ورحبوا بأهل المريخ وتفتحت قلوبهم على مصراعيها لحب لم يشعروا به قط من قبل على الرغم من أنهم من عوالم مختلفة فقد وجدوا المتعة في هذه الاختلافات وقضوا شهوراً يتعلمون عن بعضهم ويستكشفون حاجاتهم ثم قرروا السفر للأرض لكن تأثير جو الأرض غلب عليهم واستيقظوا وهم يعانون من فقدان الذاكرة، حيث كان فقدان الذاكرة اختياري فقد نسوا أنهم من عوالم مختلفة ونسوا ما تعلموه مسبقاً عن اختلافاتهم، ومنذ ذلك اليوم كان الرجال والنساء على خلاف.

❖السيد الخبير ولجنة تحسين البيت

يُمجِّد أهل المريخ (الرجال) القوة والكفاءة والفاعلية والإنجاز، إنهم دائماً يعملون أشياء ليبرهنوا عن أنفسهم وليطوروا مهارات القوة لديهم ويحددوا مفهوم الذات لديهم بواسطة قدرتهم على تحقيق النتائج، إنهم يشعرون بالإشباع من خلال تحقيقهم للنجاح والإنجاز بصورة رئيسية.

للزهريات (النساء) قيم مختلفة إنهن يقدرن الحب والاتصال والجمال والعلاقات، إنَّهن يقضين وقتاً طويلاً في مساندة ومساعدة ورعاية بعضهن البعض، إنَّ فكرتهن عن أنفسهن تُحدَّد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن، إنهن يشعرن بالإشباع بالمشاركة والتواصل.

❖يذهب الرجال إلى كهوفهم وتتحدَّث النساء

أحد أعظم الفروق بين الرجال والنساء هي طريقة تعايشهم مع الضغوط، يصبح الرجال

أكثر تركيزًا وانسحابا، بينما تصبح النساء مثقلات ومشوشات عاطفيًا، وفي هذه

الأوقات تكون حاجات الرجال للشعور بتحسن مختلفة عن حاجات النساء؛ فهو يشعر

بتحسن عن طريق حل المشكلات، بينما هي تشعر بتحسن عن طريق التحدث عن المشكلات. وعدم فهم وقبول هذه الاختلافات يخلق احتكاكات غير ضرورية في علاقاتنا.

إذا نظرنا أولا إلى المريخ، فإن الرجل عندما يتضايق لا يتكلم أبدًا عما يضايقه. فهو لن يُثقل كاهل فرد آخر من أهل المريخ بمشكلته إلا إذا كان يحتاج المساعدة، وبالتالي لا بد أن يصبح هادئًا ويبدأ في الدخول إلى كهفه الخاص ليفكر في مشكلته ويجد لها حلا، وعندما يجد حلًا لمشكلته يشعر بتحسن ويخرج عن كهفه، وإذا لم يكن قادرًا على الوصول إلى حل فإنه يقوم بشيءٍ لينسى مشكلاته مثل قراءة الأخبار أو ممارسة لعبة حتى يستطيع تدريجيا أن يسترخي. والمرأة عادةً حينما يكون الرجل في كهفه تشعر بأنه يتجاهلها؛ فهي تتوقع أن يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل النساء، وتشعر بألم حينما يدخل إلى كهفه ويتجاهلها. ولحل هذه المشكلة يجب على المرأة أن تتفهم طريقة الرجل في التعايش مع الضغط، وكذلك يجب على الرجل أن يحاول الاستماع لها إذا رغبت في الحديث في هذا الوقت، ولا يأخذ كلامها عن شعورها بالتجاهل على محمل شخصي.

وإذا نظرنا بعد ذلك إلى أهل الزهرة في التعامل مع الضغوط سنجد أن المرأة عندما تتعرض للضغط فإنها تشعر غريزيا برغبة في الحديث عن مشاعرها وكل المشكلات التي يُحتمل أن تكون مرتبطة بمشاعرها، وعندما تبدأ بالحديث فإنها لا تراعي أولوية

أي مشكلة حسب أهميتها. فعندما تكون متضايقة، تكون متضايقة من كل شيءٍ؛ فهي تكون غير مهتمة بالعثور على حلول لمشكلاتها بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها وبأن تكون مفهومة، وبالحديث عشوائيا عن مشكلاتها، تصبح أقل انزعاجًا . وحينما تتحدث النساء عن المشكلات، فالرجل عادة يُبدي مقاومة؛ لأنه يفترض أنها تتحدث معه عن مشكلاتها لأنها تعتبره مسئولًا عنها، وكلما كثرت المشكلات زاد شعوره باللوم، هو لا يدرك أنها تتحدث فقط لكي تشعر بالتحسن، وأنها ستكون ممتنة له لو أنه أنصت فقط. ولحل هذه المشكلة يجب أن يتعلم الرجال الإنصات دون الشعور بأنهم ملومون أو مسئولون، وأن تحاول المرأة أن تذَّكر الرجل بأنها تريد التحدث عن مشكلاتها فقط، وأنه ليس ملزمًا بحل أي منها؛ فهذا يمكن أن يساعده على الإنصات والاسترخاء.

❖كيف تُحفِّز الجنس الآخر؟

قبل أن يجتمع أهل المريخ وأهل الزهرة بقرون كانوا يعيشون سعداء في عوالمهم المنفصلة وفي يوم ما تغير كل شيء أصبح أهل المريخ وأهل الزهرة مكتئبين كل في عالمه الخاص به ولكن كان هذا الاكتئاب هو الذي حفَّزهم إلى الاجتماع.

إن فهم أسرار تساعدنا اليوم على إدراك كيف أن الرجال والنساء يحفزون بطرق مختلفة، وبهذا الوعي الجديد ستكون أفضل تأهيلاً لمساندة شريكك بالإضافة إلى حصولك على الدعم الذي تحتاج إليه في الأوقات الصعبة والضاغطة

❖ استكشاف حاجاتنا العاطفية المختلفة .. لِمَ ينتهي الرجال والنساء إلى عدم الرضا والاستياء؟

الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لديهم حاجات عاطفة مختلفة، ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطريا كيف يدعم بعضهم بعضًا؛ فالرجال عادة ما يُعطون في علاقاتهم ما يُريد الرجال، بينما النساء يُعطين ما تريد النساء، ونتيجة لذلك ينتهي كلاهما إلى عدم الرضا والاستياء.

إن معظم حاجاتنا العاطفية المُعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب، ولكن الرجال والنساء مختلفون في تفسير ما يعبر عن هذا الحب، ولدي كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساو تقريبا؛ فالرجال يحتاجون - في المقام الأول - إلى الثقة، التقبل، التقدير، الإعجاب، الاستحسان، والتشجيع. وتحتاج النساء - في المقام الأول - إلى الرعاية، التفهم، الاحترام، الإخلاص، التصديق، والتطمين.

ولا شك أن كل رجل وامرأة بحاجة الي كل أصناف الحب الإثني عشر، ولكن الأولويات لهذه الإحتياجات تختلف ما بين الرجل والمرأة، ويفشل الحب حينما يبذل كل طرف ما يُريده هو لا ما يُريده الآخر، فعلى سبيل المثال؛ تحاول المرأة أحيانا منح زوجها الكثير من الرعاية والتفهم بصورة آلية لأن هذا ما تحتاج إليه، وهي تظن أنها بذلك تقدم الدعم للرجل، بينما يبدو هذا الأمر للرجل كما أنها لا تثق به؛ فحاجته الأولية أن يُوثق به لا أن يرعى، وعندما لا يستجيب بطريقة إيجابية فهي لا تستطيع أن تفهم لماذا لا

يقدر كل هذا الدعم؟! والرجل كذلك يمنح صنف الحب الخاص به الذي لا تحتاج إليه، ثم لا يفهم كذلك لماذا لا تُقدر هذا النوع من الدعم، وبالتالي يقعان في حلقة من الفشل في إشباع حاجات بعضهم البعض، وحل هذا الأمر بالتأكيد هو الإلمام التام باحتياجات الجنس الآخر، ومعرفة أصناف الحب التي يحتاجها.

❖ كيف تتفادى المجادلات؟

إن أحد أكثر التحديات صعوبة في علاقات الحب لدينا هو التعامل مع الاختلافات والخلافات، في الغالب حين يختلف الأزواج يمكن أن تتحول مناقشاتهم إلى مجادلات، ثم من دون سابق إنذار إلى معارك. وفجأة يتوقفون عن الحديث بشكل ودي ويبدأ بعضهم يجرح بعضًا بشكل آلي، يلومون ويشتكون ويتهمون.

كقاعدة أساسية: لا تجادل أبدًا، بدلًا من ذلك ناقش الحجج المؤيدة والحجج المناقضة لأمر ما، تفاوض حول ما تريد ولكن لا تجادل، بعض الأزواج يتجادلون طوال الوقت ويموت حبهم تدريجيًا، والبعض الآخر يكبتون مشاعرهم الصادقة من أجل تفادي الصراع والجدال كي لا يموت الحب، ولكن للأسف نتيجة لكبت مشاعرهم الحقيقية يفقدون الصلة بمشاعرهم الودية كذلك، النوع الأول يشن حربًا، والآخر يشن حربًا باردة، وكلاهما خطأ؛ فالأفضل للزوجين أن يُحدثا توازنًا بين هذين الطرفين؛ فإذا تذكرنا أننا من كواكب مختلفة وتمكنًّا من تطوير مهارات اتصال جيدة، يكون من الممكن تلافي المجادلات دون كبت المشاعر السلبية والأفكار والرغبات المتصارعة.

هناك أربع استراتيجيات رئيسية خاطئة يقوم بفعلها أغلب الناس عند الجدال، وبالتالي فالحل الأمثل للتعامل مع الجدال هو تجنب تلك الاستراتيجيات الأربعة، وهي كالتالي:

القتال: والمقصود بالقتال هو التحول إلى الموقف الهجومي، وهذا التصرف عادة يأتي من أهل المريخ (الرجال)؛ فهم يبدءون بإلقاء اللوم وإصدار حكم سلبي على شريكهم وانتقاده وجعله يبدو على خطأ، وعندما يتراجع شريكهم يفترضون أنهم قد انتصروا، ولكن الحقيقة أنهم خسروا.

الهروب: يأتي هذا الموقف أيضًا من المريخ، فلتفادي المواجهة ربما يعتزل أهل المريخ في كهوفهم ولا يعودون أبدًا، وهذا مثل الحرب الباردة؛ فهم لا يتكلمون وبالتالي لا شيء ينحل، وهناك ربح قصير الأجل وهو الشعور بالسلام (مؤقتا)، ولكن إذا لم يتم تناول الأمور ولم يتم الاستماع إلى المشاعر فإن الاستياء سيتعاظم، وعلى المدى الطويل سيفقدون الصلة بالمشاعر العاطفية الودية التي تجذبهم إلى بعض، ويميلون في العادة إلى زيادة جرعات العمل أو الأكل أو أشكال الإدمان الأخرى كطريقة لتخدير المشاعر المؤلمة التي لم يتم حلها.

التظاهر: ويأتي هذا الموقف على الأغلب من النساء، فلكي تتفادى الألم في أي مواجهة تتظاهر بأنه لا يوجد مشكلة، ومع الوقت تصبح مستاءة باضطراد؛ فهن دائمًا يعطين ولا يحصلن في المقابل على ما يحتجن إليه، وهذا الاستياء يؤدي إلى لجم التعبير الطبيعي عن الحب

التطويق: يأتي هذا الموقف من الزهرة أيضًا؛ فأحيانا تطوق المرأة نفسها بالاستسلام بدلًا من المجادلة، وسيقبلن اللوم ويتحمَّلن مسئولية أي شيء يزعج شريكهم. إنهم - على المدى القصير - يخلقون ما يظهر أنه علاقات ودية وتدعيمية، ولكنهم ينتهون إلى فقد ذواتهم.

❖ إحراز النقاط مع الجنس الآخر

يظنُّ الرجل أنه يحرز نقاط كبيرة مع المرأة عندما يقدِّم لها شيئاً عظيماً مثل شراء سيارة أو أخذها في إجازة ويفترض أنه يحرز نقاطاً أقل عندما يقوم بفعل شيء قليل مثل فتح باب السيارة أو شراء وردة وبناء على هذا النوع من تدوين النتائج يعتقد هو بأنه سيرضيها أفضل.

هذه المعادلة لا تنفع لأن النساء يقمن بتدوين النتائج بطريقة مختلفة، عندما تدون المرأة النتيجة مهما يكون كبر أو صغر حجم هدية الحب فهي تساوي نقطة واحدة لكل هدية صغيرة وثلاثين للهدية الكبيرة، لذا من الطبيعي أن يركِّز الرجل طاقاته على هدية واحدة أو هديتين ضخمتين.

❖ كيف تنقل للآخرين مشاعر سيئة

من الصعب أن نتواصل بحب عندما نكون متضايقين أو خائبي الأمل أو محبطين أو غاضبين فعندما تنمو العواطف السلبية نميل مؤقتاً إلى فقدان مشاعرنا الودية من الثقة والرعاية والتفهم والتقبل والتقدير والاحترام في مثل هذه الأوقات حتى مع أفضل النيات يتحول الحديث إلى مشاجرة وتحت ضغط تلك اللحظة لا نتذكر كيف نتواصل بأسلوب مفيد بالنسبة لشريكنا أو إلينا.

في تلك اللحظات تميل النساء دون علم إلى لوم الرجال وجعلهم يشعرون بالذنب لنصرتهم وبدلاً من تذكر أن شريكها يبذل قصارى جهده، وعندما يصبح الرجال منزعجين يميلون إلى إصدار أحكام سلبية على المرأة ومشاعر المرأة وبدلاً من تذكر أن شريكته سريعة التأثر وحساسة يمكن أن ينسى الرجل حاجاتها ويبدو حقيراً وغير ودي.

❖ كيف تطلب الدعم وتحصل عليه

إذا كنت لا تحصل على الدعم الذي تريد من علاقاتك فلعل أحد الأسباب الهامة هو أنك قد لا تسأل بشكل كاف أو أنك قد تسأل بطريقة غير مجدية، فطلب الحب والدعم ضروري لنجاح أي علاقة وإذا أردت أن تأخذ يجب أن تطلب.

يواجه كل من الرجال والنساء صعوبة في طلب المساعدة ولكن النساء يملن على أن يجدن طلب العون محبطاً ومخيباً للآمال أكثر من الرجال.